

令和8年2月給食献立表

青梅梨の木保育園



○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ちゅうしょく	ごごのおやつ	はたらちから や、たいおんにな るしょくひん	ちやにくにな るしょくひん	からだのちょうしをとの えるしょくひん	量 (g) たんぱく 質 (g)
2	げ つ	とりにくとはくさいのわふうスパゲッティー ぎゅうにゅう じゃがいものあまみそだれ バナナ	★ えほうまき むぎちや	スパゲッティー オリーブゆ じゃがいも さとう	とりにく ぎゅうにゅう みそ ツナかん	はくさい たまねぎ バナナ にんじん きゅうり やきのり	569 23.1 15.4
3	か	ごはん みかん チンゲンサイのみそしる マーボーだいこん もやしのごまあえ	★ パリパリしらすピザ のむヨーグルト	こめ あぶら かたくりこ マヨネーズ	とうふ みそ ぶたひきにく しらす	チンゲンサイ しめじ だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ にら もやし みかん	514 21.9 14.9
4	す い	チキンカレーライス だいこんとわかめのスープ しおこんぶサラダ バナナ	★ ロシアンクッキー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく わかめ ねぎ だいこん コーンかん キャベツ きゅうり	551 19.8 18.0
5	も く	ロールパン かぶのスープ かじきのピザやき かさいサラダ みかん	★ さつまいももち ぎゅうにゅう	ロールパン さとう さつまいも かたくりこ	ぶたにく かじきまぐろ チーズ ぎゅうにゅう	かぶ にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー みかん	562 25.3 19.1
6	き ん	ごましおごはん クリームシチュー とりにくのマーマレードやき カレーポテト いちご	★ ココアケーキ むぎちや	こめ ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが いちご	565 22.0 21.7
7	ど	ハヤシライス わかめコーンスープ ヨーグルト	★ ごへいもち やさしいジュース	こめ あぶら さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん わかめ クリームコーンかん	588 18.1 9.8
9	げ つ	ごはん みかん こうやどうふのみそしる たらあまみそあん ひじきのにつけ	★ フルーツサンド ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ しょくパン	こうやどうふ みそ たら さつまあげ	かぶ たまねぎ ひじき にんじん しいたけ みかん パナナ レモン	552 21.3 15.7
10	か	とりしおスープうどん さつまいもとぶたにくいため ヨーグルト	★ かいそうごはん むぎちや	うどん バター あぶら さつまいも	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しょうが わかめ ひじき しおこんぶ	516 22.4 12.9
12	も く	ちゅうかどん とうふとわかめのスープ ごましおポテト みかん	★ プチパン のむヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも ごま	ぶたにく なると とうふ のむヨーグルト	はくさい にんじん みずいたけのこ もやし しいたけ わかめ ねぎ みかん	530 21.2 15.0
13	き ん	ごはん パナナ なめこのすましじる とりにくのなんぼんづけ ブロッコリーのおかかあえ	★ ウインナーはるまき ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら はるまきのかわ	とりにく かつおぶし チーズ ウインナー	なめこ かぶ たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーンかん バナナ	521 23.1 22.3
14	ど	ツナピラフ だいこんスープ ジャーマンサラダ ヨーグルト	★ こくとうカップケーキ ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも さとう	ツナかん ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーンかん だいこん	537 16.5 18.7
16	げ つ	ごはん パナナ こまつなのみそしる さけのゆかりやき きりぼしだいこんのもの	★ シュガートースト ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ さとう しょくパン	とうふ さけ ちくわ ぎゅうにゅう	こまつな えのき しょうが にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ パナナ	544 22.5 17.3
17	か	ごはん みかん かぶのすましじる とりつくねふう れんこんのしょうゆマヨあえ	★ だいがくいも のむヨーグルト	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ	とりひきにく のむヨーグルト	かぶ しめじ たまねぎ にんじん しょうが れんこん みかん	515 16.8 15.1
18	す い	スパゲッティーミートソース ぎゅうにゅう フレンチサラダ バナナ	★ うめかつおおにぎり むぎちや	スパゲッティー オリーブゆ さとう こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ きゅうり みかんかん パナナ	547 19.6 15.5

19	もく	わかめおにぎり ゆかりおにぎり とりのてりやき ウインナーソテー ブロッコリー さつまいもサラダ みかん	プチパン ぎゅうにゅう	こめ さつまいも マヨネーズ ロールパン	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	わかめ しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー みかん	555 17.4 17.7
20	きん	カレーライス はるさめスープ ツナサラダ バナナ	★ くろごまマフィン むぎちや	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム ツナかん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり バナナ	567 18.5 19.9
21	ど	ぶたにくどん ぐだくさんスープ ヨーグルト	★ ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しょくパン	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん コーンかん	576 26.0 15.2
24	か	ふりかけごはん みかん なるとのすましじる さばのみそやき れんこんのきんぴら	★ ピザポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	なると さば ベーコン チーズ	わかめ にんじん だいこん しょうが れんこん みかん コーンかん あおのり	525 19.5 24.5
25	すい	ごはん バナナ なめこのみそしる とりにくのあまからに はくさいのおかかあえ	★ ふのしょうゆラスク やさいジュース	こめ あぶら さとう バター	とうふ みそ とりにく かつおぶし	なめこ かぶ たまねぎ はくさい にんじん ひじき バナナ	524 19.0 17.3
26	もく	きつねうどん にくじゃが ヨーグルト	★ きりぼしだいこんごはん むぎちや	うどん さとう じゃがいも こめ	あぶらあげ ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	521 22.4 13.3
27	きん	ごはん キャベツスープ とりのからあげ ごぼうサラダ みかん	★ くろむしパン のむヨーグルト	こめ かたくりこ マヨネーズ むしパンこ	とりにく ぎゅうにゅう のむヨーグルト	キャベツ たまねぎ コーンかん しょうが ごぼう にんじん みかん レーズン	535 17.4 16.4
28	ど	そばろどん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ セサミトースト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しょくパン マーガリン	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん	570 20.0 22.8
今月の平均値 エネルギー 540kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.3g							

食事だより

暦の上では春ですが、まだまだ寒いですね。体の温まる料理を食べて元気に過ごしましょう。

2日(月)は節分の集いを行います。おやつは恵方巻で、幼児クラスは自分たちでりの巻きにして食べます。

ひよこ組・あひる組・りす組はのりが噛み切り難いので、恵方巻ではなくおにぎりにして提供します。

9日(月)はしか組がサンドイッチ作りを行います。午後のおやつフルーツサンドを自分たちで作って食べます。

10日(火)はくま組がおにぎりづくりを行います。午後のおやつ海藻ごはんをおにぎりにして食べます。

19日(木)はおみせやさんごっこを行います。

うさぎ組と幼児クラスは、給食をお弁当箱に詰めたものを『お弁当屋さん(おみせやさんごっこ)』で買って食べます。

25日(水)はきりん組が団子づくりを行います。午後のおやつが自分たちで作ったお団子になります。

たき火であぶった後、みたらしあんをつけて食べます。

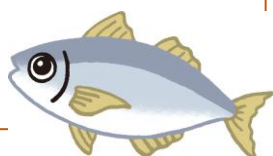


☆今月ご紹介する乾物は『かつお節』です☆

かつお節は「かつお」が原料で、かつおの身を茹でた後、水分が26%以下になるまで燻製を繰り返して作られています。かつお節は製造工程によって種類が変わり、「かつお」を茹でて燻製にしたものを「荒節(あらぶし)」、荒節の表面を削って整形したものを「裸節(はだかぶし)」、裸節にカビを付けて熟成させたものを「枯節(かれぶし)」といいます。

かつお節にはたんぱく質が豊富に含まれており、DHAやEPA、カルシウムなど身体の調子を整えてくれる成分も含まれています。かつお節には生臭さが少なく骨もないため、魚が苦手な人でも食べやすいのが魅力的です。また、かつお節にはうま味成分であるイノシン酸が含まれているので、出汁をとっているいろいろな料理に使用したり、料理の上からさっとかけるだけで手軽にうま味が増すのも嬉しいですね。

保育園でも出汁をとって味噌汁・清汁、煮物に使用したり、和え物やおにぎりに使用しています。



きりん組さんのリクエストメニュー

- 3日(火) パリパリしらすピザ
- 4日(水) チキンカレーライス・塩昆布サラダ
- 12日(木) プチパン(コッパパン ジャム&マーガリン)
- 16日(月) シュガートースト
- 18日(水) スパゲティーミートソース
- 19日(木) プチパン(ドーナツ)
- 26日(木) きつねうどん
- 27日(金) 鶏の唐揚げ



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。

